

Slí ~ Hälsans Stig KARLSKRONA

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många km du tillryggalagt. Slingan i Karlskrona är 7 km. 1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunens tekniska förvaltning, tel. 0455-303237

Hälsans Stig är ett samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Karlskrona. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig

Förbindelseväg

Km-skylt

Infotavla

Parkering

Vårdcentral

Toalett

Bibliotek

Kommunhus

Apotek

Busstation

Järnvägsstation

Busshållplats

Sporthall

Bad

Simhall

Idrottsplats

Utsiktspunkt

Turistbyrå

Museum

Lekplats

Gästhamn

Färjeläge



I Karlskrona kan man gå långt

Idrott och hälsa är viktigt i världsarvsstaden Karlskrona. Under din vandring i den historiska miljön kan du förbättra din hälsa. Ta en paus och sitt ner på en bänk och filosofera om gångna tider eller fundera på hur du ska lägga upp din framtid.

Du bestämmer själv hur långt du vill gå!



www.karlskrona.se



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning och stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Kontakta oss för mer information:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: info@hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjärt-lung.se